

Что такое компьютерная зависимость?

Зависимость - это неопреодолимое желание, страсть к чему-либо, в данном случае, к компьютерным играм.

Классификация компьютерных игр.

I. Ролевые компьютерные игры.

Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя.

Игры с видом извне "своего" компьютерного героя.

Руководительские игры.

II. Не ролевые компьютерные игры

Аркады ("приставочные")

Головоломки (шахматы, шашки и т.д.)

Игры на быстроту реакции ("бродилки")

Традиционно азартные игры (карточные игры, аналоги игровых автоматов и многие другие).

Почему у детей возникает компьютерная зависимость

* Человеку свойственна потребность в игре. Раньше, когда не было массового использования компьютера, дети тоже играли в игры: "казаки-разбойники", "войнушки", "дочки-матери". сейчас многие из этих игр заменяет компьютер. Причем на компьютере в любую игру можно играть одному.

* Ребенок принимает на себя роль компьютерного персонажа. это помогает ему удовлетворить определенные потребности, которые трудно удовлетворить в реальной жизни (например стать самым сильным, непобедимым).

* Столкнувшись с повседневными проблемами, требующими разрешения, подросток уходит от решения этих проблем ("уходит от реальности") в виртуальное пространство игры. В игре он может контролировать ситуацию, а для контроля жизненной ситуации ему не хватает опыта и достаточного развития волевой сферы.

Признаки компьютерной зависимости

Хорошее настроение у ребенка за компьютером, и ощущение пустоты, раздражения, когда надо заниматься чем-то другим.

Невозможно остановить ребенка, играющего за компьютером.

Ребенок стремится любым способом продолжить деятельность за компьютером.

Постепенное увеличение времени, проводимого ребенком за компьютером, в ущерб другим занятиям - учёбе, домашним делам.

Конфликты ребенка с родителями и близкими из-за игры на компьютере.

Предвкушение ребенком следующего сеанса "жизни" в виртуальном мире, что улучшает настроение ребенка.

Уменьшение социальных контактов у детей. Интересны друзья, которые тоже участвуют в компьютерных играх.

Нарушение режима: днем сонливость, ночью бессонница.

Ухудшение успеваемости в учебном заведении. Потеря мотивации к учебе.

Нарушение режима питания. Ребенок забывает кушать, или ест то, что под попадает в руки не отходя, от компьютера.

Нарушение в личностной и эмоциональной сфере, которые сопровождаются пониженным фоном настроения.

Качества личности ребенка склонного к формированию компьютерной зависимости

Отсутствует способность адекватно выражать свои чувства.

Заниженная самооценка или неадекватно завышенная.

Повышенная уязвимость к критике, или неодобрению взрослых или группы детей.

Переживание чувства стыда или вины.

Страх быть отвергнутым другими.

Пассивная жизненная позиция, отказ от принятия решений. Страх одиночества и желание его избежать.

Социальная неприспособленность: узкий круг общения или поверхностное общение со многими.

Пониженный фон настроения, состояние депрессии.

Неумение делиться своими переживаниями с окружающими.

Импульсивность поступков.

Неумение планировать своё время.

Неспособность добиваться поставленных целей.

Неумение говорить "нет", и как следствие крайняя несамостоятельность.

Ощущение неудовлетворенности своей жизнью.

Что делать, чтобы избежать чрезмерного увлечения ребёнком компьютерными играми

Родителям необходимо больше уделять внимания своим детям: совместное проведение досуга, активный отдых, спортивные мероприятия, походы в театр, кино, общее хоби и многое другое.

Родителям необходимо сохранять близкие отношения со своими детьми, чтобы первым заметить возникновение проблем у своего ребенка, и, соответственно, помочь ему.

Необходимо воспитывать у детей самостоятельность- поручать им важные задания, которые он должен выполнить сам.

Если мы, родители будем открыты со своими детьми, будем делиться печалью и радостью, не будем стесняться выразить и говорить о своих чувствах, дети ответят тем же.

Необходимо формировать у ребенка активную жизненную позицию. Размышлять с ним о будущем, ставить цели и искать пути их достижения.

Что делать, если у ребенка формируются признаки компьютерной зависимости.

Не пытайтесь игнорировать проблему, надеясь, что все само уладиться.

Не ослабляйте контроль. Обговорите с ребенком время пребывания за компьютером. Ставьте будильник, чтобы он напоминал, что время игры подошло к концу.

Обратитесь за помощью к специалистам: психолог, психотерапевт, психоневролог и нарколог.

Старайтесь больше времени проводить вместе. Найдите общее интересное дело, способное на некоторое время отвлечь ребенка от компьютерной игры.

Спросите совета специалистов: в каком случае пагубно злоупотребление компьютерной ролевой игрой, и, когда возможно применение игры, как терапевтического метода и психокоррекционной работы.